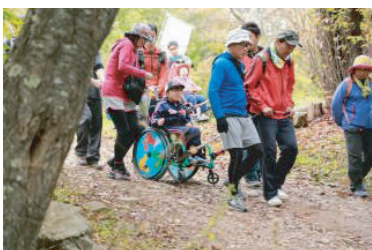


チーム紅蓮 活動報告

トレッキング自然体験会inキトウシ



誰もが楽しめるトレッキング！今年第2回を迎えました「トレッキング自然体験会inキトウシ」！天気にも恵まれ、開催することができました！このイベントでは、ボランティアやスタッフも「参加者の一人」として参加しています。バリアブルキャンプ同様、参加者同士が助け合い交流しながら、一緒に楽しむ事を目的としています。多くの方に参加いただき、嬉しい思い出いっぱいです(*∇*)！！



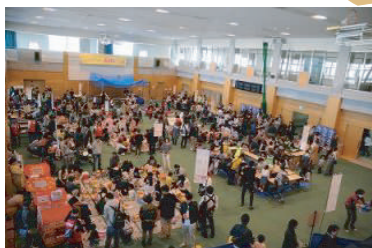
第3回 旭川北彩都ウォーキングの集い



参加者が増えて今年は、なんとスタッフ含めて約70人以上の参加者がいました。今年は天気にも恵まれて見頃の紅葉を眺めながら、みんなで楽しくお話をしながら、1.5kmと3kmで分けて、自分のペースでゆっくり歩いてウォーキングを楽しめました♪色とりどりの紅葉もあり、景色も楽しむ事ができました(*∇*)



バリアフリーおもちゃ博2018



バリアフリーおもちゃ博は今回3会場で行い、おびった・CoCoDeサイパルの開催でした。各会場、お人形さんコーナーだったりボードゲームラジコン体験コーナーだったり、CoCoDeでは車いすラグビーや車いすテニスなどアダプデットコーナーなど小さいお子さんから大人まで誰でも楽しめる内容が盛りだくさんでした♪



チーム紅蓮 情報

第6回 墨絵体験教室 開催決定！！

第6回 UD墨絵体験教室
 車いすの方でも手が不自由な方でも誰でも参加できる墨絵体験教室！！
 2018年12月9日(日) 時間:13:00～16:00
 場所 旭川市障害者福祉センター おびった 会議室3
 旭川市宮前1条3丁目3番7号
 大盛況の墨絵体験教室!!年内最後の開催が決定いたしましたみなさんと楽しく交流をしながら好きな言葉や絵など書いてみませんか?そして自分で作った墨絵を缶バッジ、消しゴムはこの制作もできます!車いすの方でも手が不自由な方でも大丈夫!!前回参加できなかった方も参加してくれた方のご参加もお待ちしております。*道具はこちらで用意いたします*

参加料 300円 缶バッジ制作希望の方は+200円いただきます
 高校生以下は無料 定員人数 20名
 ご参加される方は、氏名・連絡先・サポートが必要か、を記入の上、メールにて、お申し込みください
 参加される方はお名前を記入してご連絡ください
 希望する方はお名前を記入してください
 参加の体験ではみんなで書いた墨絵を

【主催 事務局】カムイ大雪バリアフリーセンター・チーム紅蓮
 〒078-8368 旭川市東旭川町旭正315番地2
 TEL:0166-38-8200 Fax:0166-38-8211
 E-mail:guren.nam109@gmail.com(担当:三田中・朝田)
 10の作品にしました!!

日時 2019年12月9日(日) 13:00～16:00

場所 障害者福祉センター おびった 会議室3
 (旭川市宮前1条3丁目3番7号)

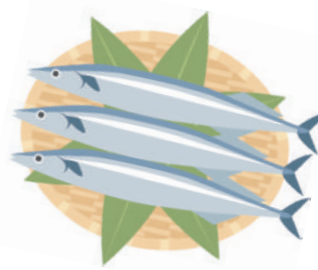
参加費:300円

(缶バッジ制作希望の方は+200円いただきます。)

・高校生以下は無料となります。

・定員人数:20名(数人増えても対応できます。)

受付開始していますので、参加してみたいなという方ぜひお待ちしております♪



UDレシピ ななかまど

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理
UD レシピ VOL.14 監修 下田昇兵

母との思い出は「料理」。将来の夢は、料理でみんなを笑顔にする料理人。しかし、16歳の時に母と同じ脊髄脳変性症という難病を発症。料理人の夢を諦めきれず、仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、2016年8月に念願の「UD レシピ本」を発行。

鮭の韓国風 ちゃんちゃん焼き

※材料 (2人分)※

生鮭	2切れ	【A】	味噌	大きじ1
たまねぎ	1個		みりん	大きじ1
にんじん	1/3本		酒	大きじ1
しめじ	1/2パック		コチュジャン	小さじ2
にら	1/2束		ゴマ油	小さじ1
			白ゴマ	大きじ1
			ニンニク(すりおろし)	1かけ

※作り方※
 ①生鮭に塩(分量外)をふり10分くらい置いてから水気を拭き取る。
 【A】を合わせておく。たまねぎは薄切り。にんじんは5cm位の千切り。にらは5cm位に切る。しめじは石づきを切って小房に分けておく。
 ②耐熱皿にたまねぎ、にんじん、しめじを乗せ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
 ③一度、ラップを外して生鮭、にらの順に乗せてから【A】の調味料を全体にかけ再びラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。

UD(ユニバーサルデザインの略)：誰もが簡単に楽しめる

※レシピの加熱時間はあくまでも目安です。ご利用の電子レンジ・炊飯器のメーカーや機種により加熱時間が違う事もありますので、調整してください。

第5回 UD料理会 開催 参加・協力募集

下田昇兵さんが考案したレシピを試作り、レシピとして完成させる料理会を開催いたします。ぜひお手伝いください

2018年11月28日(水) 13:30～
 旭川市障害者福祉センターおびった 調理室
 ●定員 10名 ●参加費 500円

申込先・・・カムイ大雪バリアフリーツアーセンター
 TEL 0166-38-8200

★お問い合わせは…電話またはE-mailで / info@dpcmaika-hokkaido.com